Irresistibles

La guía saludable

EDITORIAL MANGO

Jugos

energéticos

P.V.P 1.50 €
Ceuta, Melilla y Canarias 1.65 €

Año 3
No. 34
$18.00

¿Para todos los casos?

ALGAS MARINAS



SIGUE LOS CONSEJOS DEL DR. ABEL CRUZ

Para tus niños



DESINTOXICANTES

3 recetas (Bajas en Calorías)

contra la CANDIDIASIS BUCAL ¡las espinacas!

¿MUY traviesos? ¡OLVÍDATE DE LAS CICATRICES!

Jugos del Alma

* Si no hubiera problemas no habría oportunidades.
H. Jackson Brown Jr.

* Entre dos males, tomemos el mal menor como alternativa.
Anónimo.

* Actuar es fácil, pero pensar es difícil; actuar según se piensa es aún más difícil.
Johann Wolfgang Goethe.

* El trabajo nos evita tres grandes males: el aburrimiento, el vicio y la pobreza.
Voltaire.

* Aceptar que un día vamos a envejecer es lo normal. No aceptarlo es sufrir inútilmente.
Anónimo.

* Soy una de las innumerables partículas de polvo que danzan bajo los rayos del sol universal.
Anthony de Mello

Respuestas del test de la página 15.

1. *María. Si el padre de María tiene cinco hijos, la única que faltaba era ella.*

2. *4100. Si has fallado, vuelve a hacer la cuenta detenidamente*

3. *De ninguna manera. Ya que la mayoría de las mulas son estériles.*

4. *Agua. Porque aunque dan leche, beben agua.*

5. *Segundo. Si adelantas al segundo, tú te quedarás con su posición por lo que pasarías de tercero a segundo.*

6. *No lo sé. En el enunciado no aparece que se lean los periódicos sólo que los compró.*

7. *Depende del cerillo. Si has contestado alguna de las otras respuestas has interpretado que el cerillo estaba encendido. En el texto no aparece que lo esté.*

8. *Por donde el león. Saldrías por donde el león porque está muerto.*

9. *Porque lo veo. Lo ves porque es de día.*

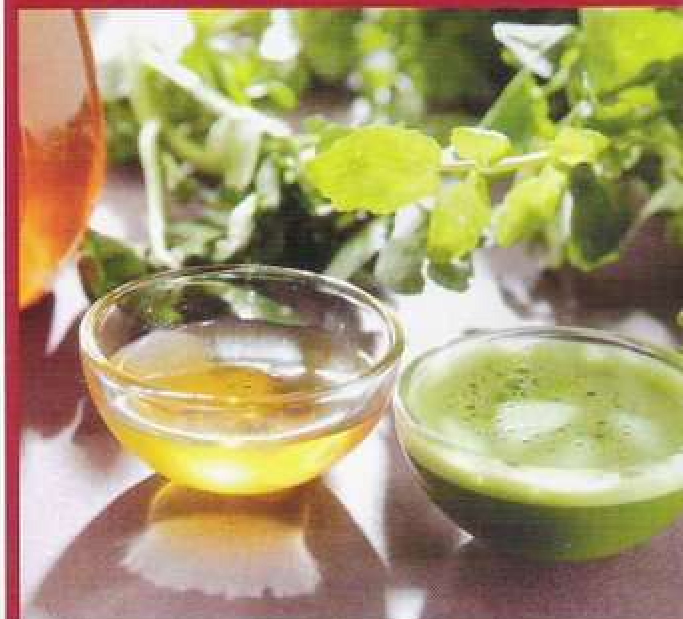
Si fallaste, no te preocupes, pero recuerda pon a girar a tu cerebro más seguido.

Duraznos



Al durazno también se le conoce como melocotón es el fruto del melocotonero, un árbol de la familia de las Rosáceas, con más de 2000 especies de plantas herbáceas entre las cuales se encuentran el rosal.

¿Manchas en la CARA?



Para ayudar a desaparecer manchas en la cara a causa del sol, muele con muy poquita agua un manojito de berros y mézclalo con un poco de miel. Unta esta preparación en tu cara y déjala 15 minutos. Después lava tu cara con agua. Procura repetir esta operación al menos una semana seguida y después alterna un día sí y uno no 15 días más.









CONTENIDO

DIRECTORIO

Edición a cargo de Rosario Ramos **Arte y Diseño Gráfico** L.D.G. Adriana Herrera Garay **Producción** Rocío Mares Cerde **Asistente de Dirección Comercial** Gabriela Perera Camacho

chefs estilistas Maqueche Tafarel, Geraldine Romero **fotografía** Luis G. Hernández **corrección de estilo** Leticia Escobar.
publicidad_tmf@prodigy.net.mx Tels. 5559-6903, 5559-6399, 5559-3020 y 5559-3023

Año 3. No. 34. OCTUBRE del 2006. Revista MENSUAL Editada por editorial Mango S.A. de C.V. Editor Responsable: Germán Flores Montiel. Número de Reserva de Título en Derechos de Autor 04-2003-[illegible]. Certificado de Licitud de Título 12736. Certificado de Licitud de Contenido 10368. Domicilio de la publicación: San Borja 1008 2o. piso, Col. Del Valle C.P. 03100 México, D.F. Impresión: Talleres Fotográficos Zaragoza S.A. de C.V., Calle 3 #48 Col. Alce Blanco Naucalpan de Juárez, Edo. de México Tel. 5360-1701. Distribución D.F. Unión de Expendedores y Voceadores de México, A.C. con domicilio en Guerrero núm. 50 Colonia Guerrero. C.P. 06350. Distribución Foránea: CODIPLYRSA, S.A. de C.V. Sempio Rendón 87, Col. San Rafael. Tel. 5566-6200. Distribución en locales cerrados: Publicaciones CITEM, S.A. de C.V. Av. del Cristo núm. 101, Col. Xocoyahualco, Tlalnepantla, Edo. de México, C.P. 54080. Tel. 5238-0200.

Para sugerencias y dudas comunícate a nuestro correo electrónico:
deliciasmx@hotmail.com al teléfono 5559-3020 ext. 132

El tropical Persimonio

Diospyros kaki

También conocido como Pérsimo, Caqui o Palo Santo, es una fruta tropical que pertenece a la familia de las Ebanáceas. Originario de China y Japón, donde se cultiva desde tiempos muy antiguos, de aquí fue introducido a los países occidentales, Europa y Estados Unidos. Existen diferentes especies con tamaño y sabor distinto unas de otras.



De forma redonda, puede llegar a medir hasta 7 cm de diámetro y pesar hasta 250 g. Su piel es lisa, brillante y de color amarillo, naranja o llegar hasta rojiza. En algunos casos su pulpa es gelatinosa, con una textura semejante a la mermelada, su sabor es entre durazno, chabacano y pera, muy dulce y muy suave. Es importante dejarla madurar para que la presencia de taninos disminuya y se convierta en un fruto delicioso.

El persimonio tiene una elevada cantidad de agua así como de hidratos de carbono (fructuosa y glucosa), es muy escaso en grasas y proteínas por lo que su valor calórico es elevado respecto a otras frutas. El betacaroteno se convierte en vitamina A conforme nuestro organismo lo necesita y esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, pelo, huesos mucosas y el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C que también posee ayuda a la formación de colágeno, favorece la absorción de hierro en los alimentos y da resistencia ante las infecciones.

Teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas es recomendable para niños, jóvenes, adultos, deportistas y mujeres embarazadas o lactantes.

Por su alto contenido de fibra es excelente para personas con problemas de estreñimiento y por su riqueza de potasio y bajo contenido de sodio es ideal para quienes sufren de hipertensión arterial o problemas cardiovasculares.

No se aconseja su consumo en personas con problemas de diabetes, sobrepeso y obesidad, o trastornos gastrointestinales.

VALORES NUTRITIVOS
en 100 g de producción fresco

Energía	70 cal
Proteínas	0.6 g
Lípidos	0.2 g
Fibra	18.6 g
Calcio	3.6 mg
Hierro	89 mg
Sodio	0.2 mg
Vitamina A	1 g
Vitamina C	216.7 mg
Ácido Fólico	7.5 mg

Emulsión de limpieza

(para pieles de normales a grasas)

Limpiar la piel de células muertas es el primer paso de todo tratamiento de higiene del rostro.

• **25 c.c.** de glicerina • **5 g** de lanolina • **2 g** de jabón de glicerina • **25 c.c.** de agua de rosas • **5 c.c.** de aceite de almendras • **50 c.c.** de agua destilada • **1 g** de conservante universal

Colocar a Baño María la glicerina, lanolina y el jabón hasta que se fundan. Sin retirar la preparación del fuego, agregar lentamente el aceite de almendras.

En otro recipiente calentar el agua destilada junto con el agua de rosas y el conservante. Incorporar esta mezcla a la preparación anterior. Batir hasta lograr un aspecto homogéneo y retirar del fuego. Dejar enfriar la preparación y envasar.

Tips de aplicación
1. Aplicar en el rostro realizando movimientos suaves y circulares. **2.** Retirar la aplicación con abundante agua fría. **3** Colocar una crema adecuada al tipo de piel.
IMPORTANTE: Evitar mantener la emulsión sobre la piel más de 3 minutos, pues la resecaría demasiado.



PIERNAS Y ESPALDA LINDAS

- Mezcla un poco de shampoo con azúcar moreno. Aplica con masajes circulares. Dejar actuar y lava bien.

PARA REVITALIZAR LA CARA Y LUCIR ASPECTO DESCANSADO

Aplica jugo de manzana mezclado con jugo de zanahoria. Deja actuar 15 minutos y enjuaga sólo con agua.

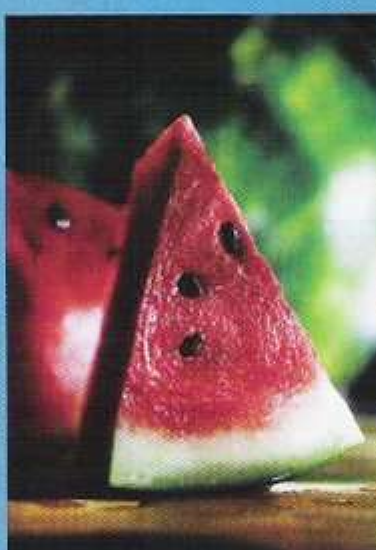
PARA MANTENER LAS PIERNAS SUAVES

Aplica una buena ración de miel después de la depilación. Retira luego de media hora.

¿Conoces la función de los ingredientes en tus recetas de belleza?

Glicerina y lanolina: Se utilizan como excipientes.
Jabón: Limpia la piel en profundidad.
Agua de rosas: Contrae los poros y refresca la piel.
Aceite de almendras: Es muy utilizado como desmaquillante natural, humecta, suaviza y lubrica la piel.
Agua destilada: Otorga humedad.
Conservante universal: Compuesto por nipagin y nipasol, ambos fungicidas y antibacterianos.

6 pasos para lograr una efectiva crema humectante facial



La función de las cremas humectantes es ayudar a mantener la humedad previniendo un envejecimiento prematuro.

• **1** rebanada de sandía hecha puré • **1** plátano hecho puré • **1** cucharada de miel líquida **1** yoghurt natural • **1** huevo • **1** cucharadita de levadura • **10** cucharadas soperas de harina de avena • **1/4** de limón exprimido • **1** cucharadita de benzoato de sodio • **1** cucharadita de agua

1. Colocar en un recipiente el puré de plátano, sandía y el jugo de limón. **2.** Incorporar lentamente la miel líquida, luego la levadura y unir todos los ingredientes. **3.** Incorporar el huevo, el yoghurt natural y mezclar suavemente. **4.** Diluir con agua el benzoato de sodio y luego incorporarlo a la preparación. **5.** Cernir la harina de avena e incorporarla a la preparación. Mezclar hasta formar una pasta cremosa. **6.** Envasar y conservar en el refrigerador.

¿Sabías que la sandía por su gran cantidad de agua hidrata la piel mejor que cualquier otra fruta?

cicatrizantes



Zanape

PARA: 1 NIÑO

- *4* zanahorias
- *1* rama de perejil
- *1* rama de apio
- *1* manojo de espinacas

Lava muy bien todos los ingredientes, pásalos por el extractor de jugos y toma de inmediato. Procura tomar todo el jugo que puedas al menos 3 días seguidos.



Mixto

Para: 1 niño

- **4** zanahorias
- **1** betabel grande

Lava bien las zanahorias y el betabel, pásalos por el extractor de jugos. Puedes alternar este jugo con el jugo Zanape.

Es común que los niños jugando sufran accidentes, en algunos casos, lamentablemente, llegan a lastimarse de manera seria, provocándoles cicatrices.

Es necesario que cuando tu hijo se accidenta y le salga sangre le expliques cómo se va a recuperar su piel, por eso dile: Que cuando se corte, raspe o caiga, lo más probable es que se le hinche, sienta dolor, pero conforme pasan los días se le formarán costras y luego una cicatriz; pero sobre todo, la mejor medicina que le puedes dar para su rápida mejoría es el amor y tus cuidados.

Para tratar las cicatrices te recomendamos antibióticos y algunas pomadas, además que su herida esté limpia y seca.

La alimentación influye para una buena cicatrización para ello es importante una dieta con alimentos que contengan: Complejo B, vitamina B1, C, A y E; y zinc.

- Si tienes un botiquín checa que esté lejos de tus hijos, en un lugar seco y que los medicamentos no hayan caducado.
- Evita la automedicación, si tienes dudas habla con tu pediatra.

• Mamá, es importante que siempre tengas a la mano: Gasas esterilizadas, vendas, algodón, cinta adhesiva, alcohol, agua oxigenada, yodo y analgésicos.

CANDIDIASIS BUCAL

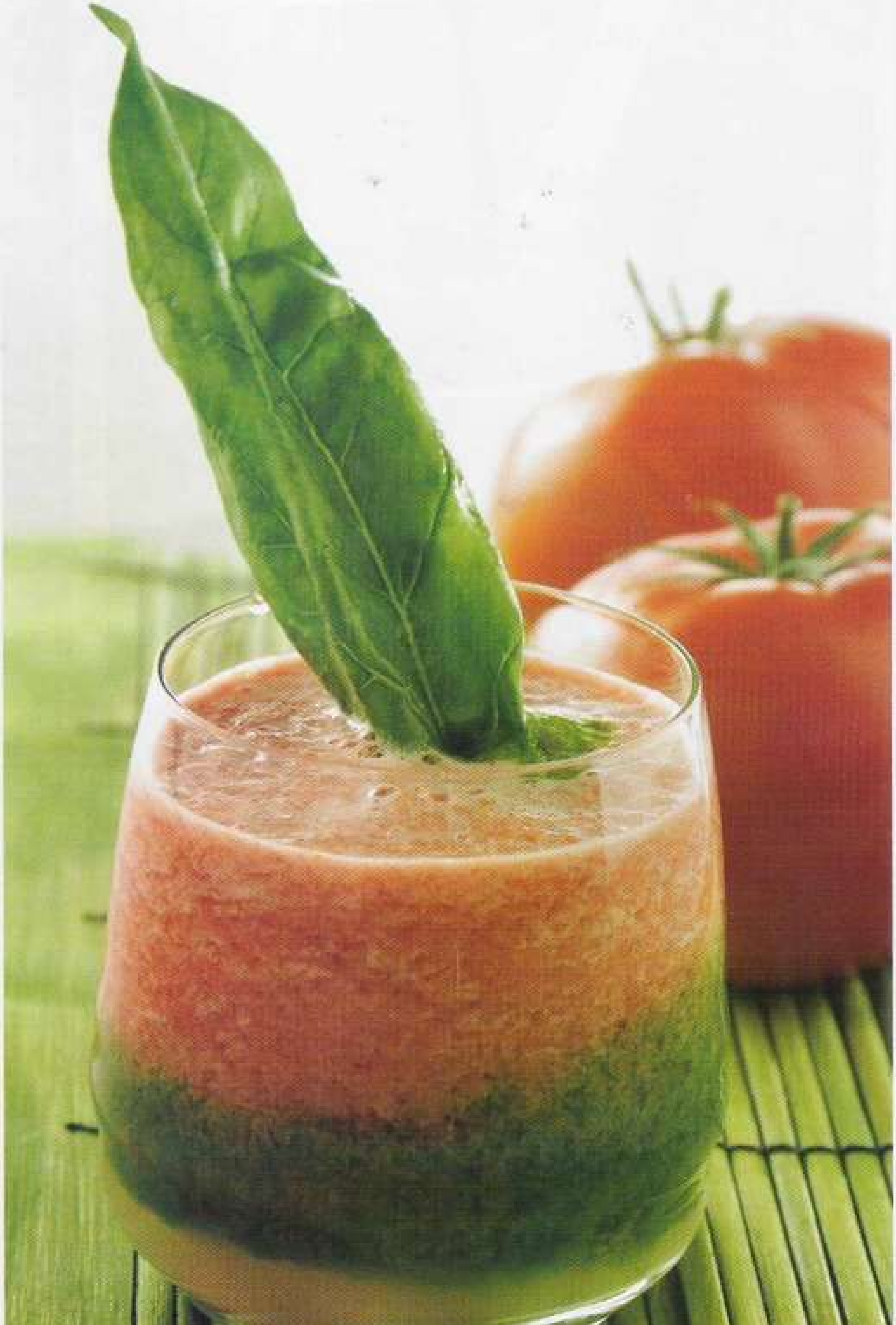
ESPINACAS

PARA: 1 PERSONA

• *1* manojo grande de espinacas • *3* jitomates maduros • *1* diente de ajo

Lava bien las espinacas, pela el jitomate y el ajo. Pasa por el extractor de jugos estos ingredientes y toma todos los días al menos dos jugos mientras sientas molestias en la boca. Verás qué rápido te recuperas.

• Es una infección en la boca y la lengua y es provocada por un hongo llamado Candida albicans, que siempre vive en la boca, pero cuando se manifiesta provoca lesiones. Los más propensos a padecerlos son personas con VIH, cáncer, diabetes o el tener mala salud.



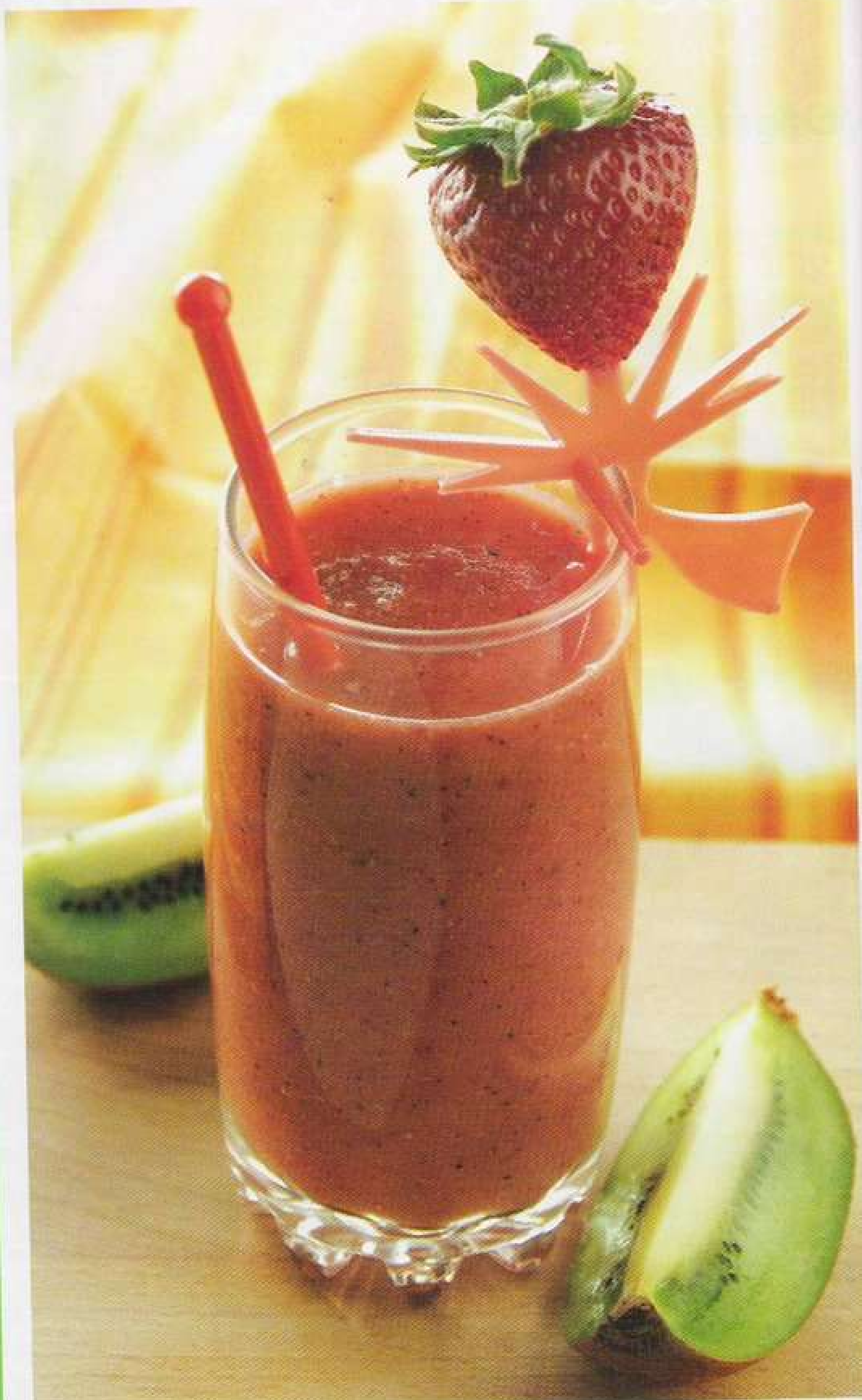
ADIÓS A LA CRUDA

KIFRE

PARA: 1 PERSONA

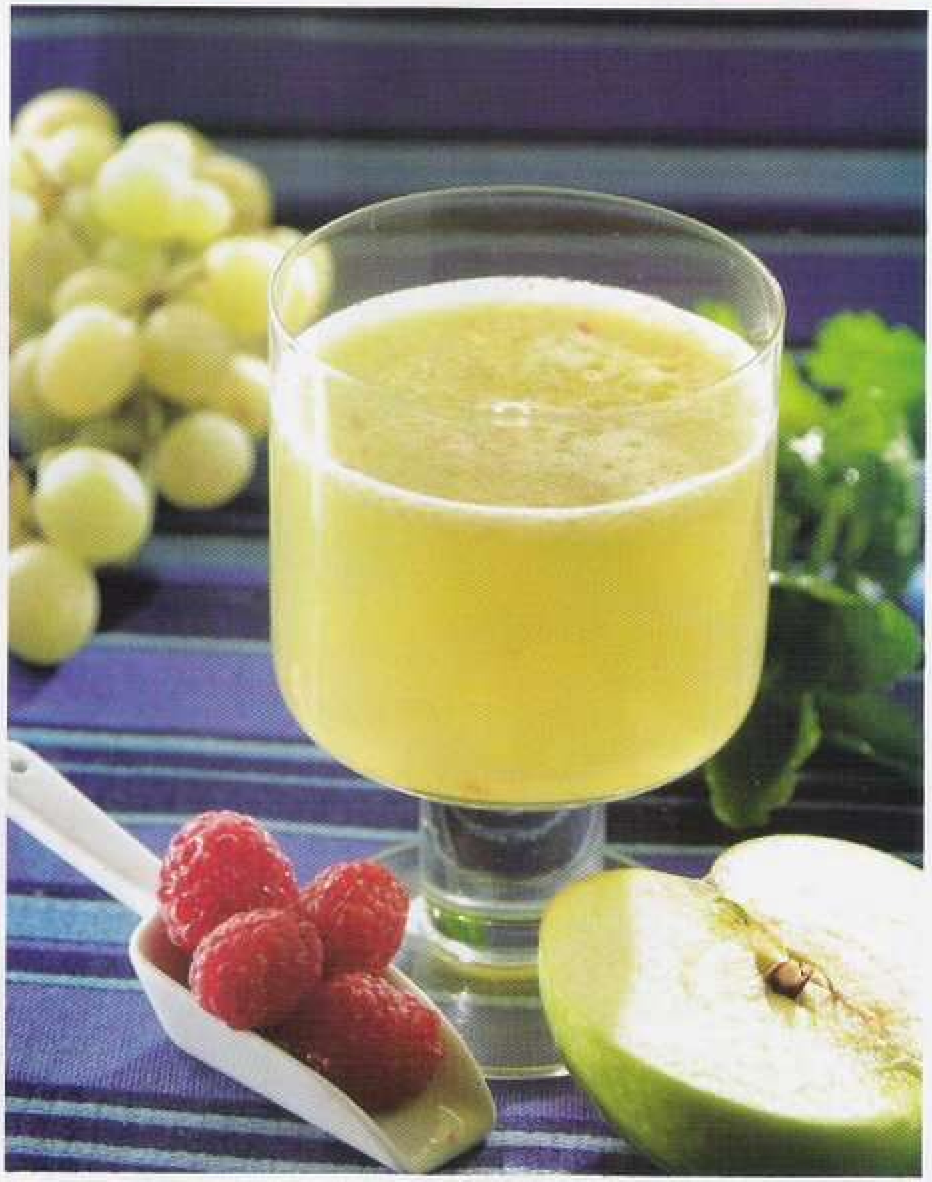
• ***2*** Kiwis maduros • ***6*** fresas grandes

Pela los kiwis, lava bien las fresas y retira el tallo. Coloca los ingredientes en la licuadora. Si quieres puedes añadir hielo. Licua hasta que estén bien molidos, toma de inmediato. Es una bebida muy fresca que te hará sentir mucho mejor.



• Los mejores consejos para evitar la cruda:
- No mezcles el alcohol con agua, mejor toma después de ingerirlo, leche.
- No conviene beber con el estómago vacío, ¡come algo!
- Evita las comidas con grasas.
- Si tienes cruda ingiere jugo de naranja pues aporta las vitaminas que necesitas para recuperarte.

DENGUE



APIO-MAN

PARA: 1 PERSONA

• *2* ramas de apio • *1* manzana • *1* taza de zarzamoras o frambuesas • *1* taza de uvas

Una vez que hayas lavado perfectamente los ingredientes pásalos por el extractor de jugos y toma cuanto jugo quieras mientras padeces del dengue. Te ayudará a bajar la fiebre y te hará sentir mejor, además que te alimentará si tienes poco apetito.

¡No hagas dengue!

Se transmite al hombre por medio del mosquito Aedes que vive en regiones cálidas, aunque no es mortal, el padecimiento es bastante molesto.

El dengue se encuentra en ciertas latitudes del 25° norte y 25° sur, ejemplo Costa Rica, Cuba, Centroamérica, África, etc. En México se puede dar en zonas tropicales.

SINTOMAS PRINCIPALES:

- Fiebre alta, escalofríos, dolor de cabeza y espalda; dolor de garganta, náuseas, sed y depresión.
- Exantema o erupción cutánea.
- Hemorragia gastrointestinal.

TRATAMIENTO

Se puede confundir con el paludismo, fiebre amarilla o influenza, por lo que el médico es quien determina la enfermedad.

El mosquito Aedes picá en las mañanas y al atardecer. Vive en el interior de las viviendas o en lugares cerrados y oscuros. En el exterior prefiere lugares frescos y a la sombra. Se crían en donde se acumula agua como barriles, frascos, ollas, baldes, tanques, cisternas, lavaderos, urnas funerarias, huecos de los árboles, etc. La enfermedad la propaga el mosquito que picó e ingirió sangre de una persona con dengue, el mosquito infectado transmite la enfermedad a otras personas.

Ha aumentado el dengue, debido al crecimiento de poblaciones urbanas, prácticas tradicionales de conservación de agua, basura, personas infectadas, proliferación de mosquitos, educación sanitaria deficiente o porque no hay programas de control de mosquitos.

¿CÓMO EVITAR LA ENFERMEDAD?

- Eliminar el criadero de mosquitos.
- Tapar los recipientes con agua, fosas sépticas y pozos negros para evitar que los mosquitos pongan sus huevos.
- Erradicar la basura.
- Uso de plaguicidas bacterianos.
- Para eliminar las larvas en desarrollo se pueden introducir en los depósitos de aguas estancadas un larvicida inocuo y fácil de aplicar, por ejemplo: temefós en gránulos arenosos.
- Mosquiteros de cama y mallas en las puertas y ventanas.
- Repelentes.
- Cuando estalla un brote epidémico es necesario recurrir a medidas como el empleo de insecticidas por nebulización para reducir el número de mosquitos adultos.

SUGERENCIAS

- Tener reuniones con autoridades sanitarias municipales para optar medidas.
- Adiestrar a voluntarios para combatir a los mosquitos.
- Campañas para promover la salud y prevenir la enfermedad.

DESINTOXICANTE

(Bajo en calorías)



Delicia sin Culpa

Para: 1 persona

- ***4*** naranjas • ***1*** manzana

Exprime el jugo de las naranjas y pasa la manzana por el extractor de jugos, o bien licua el jugo de naranja con la manzana pelada y partida en trocitos. Toma de inmediato para evitar que cambie de color. Puedes tomar un día completo este jugo para desintoxicar tu cuerpo.

• Existen tres formas para desintoxicar el organismo:

1. Beber agua un día completo.

2. Beber sólo jugo de fruta.

3. Comer ensaladas con limón, aceite de oliva y poca sal.

Para mejores resultados es mejor tener actividad como caminar, trotar o nadar. Se recomienda hacerlo una vez al mes. Está prohibido para personas con anemia, diabetes y cáncer.



¡Limpio por dentro y por fuera!

Si últimamente has abusado de la comida y el alcohol, es momento que prestes atención a tu cuerpo y te encargues de depurarlo y eliminar toxinas.

Aunque no lo creas el pelo y la piel es el reflejo de cómo estás alimentado, por ello limpiar tu organismo es indispensable y los mejores aliados que tienes son las frutas y verduras, los cuales son alimentos depurativos.

Olvídate en invertir grandes cantidades de dinero, sólo necesitas: verduras, hortalizas y frutas: son alimentos frescos que aportan vitaminas, minerales y realizan funciones como el mantenimiento de la presión arterial y el buen estado de los tejidos. Además de contener un 80% y 90% de agua ayudando así a eliminar toxinas, y por tener mucha fibra ayuda a regular el intestino evitando el estreñimiento y mejorar el peso.

Si puedes consumirlas crudas mejor porque mantienes sus nutrientes, puedes consumirla como ensalada, sopa e incluso como plato único, prepáralas hervidas, al vapor o a la plancha usando poco aceite.

Por último no te olvides de consumir, cereales, legumbres y mucha agua.

ABSOLUT

PARA: 1 PERSONA

- **2** naranjas • **1** toronja • **3** zanahorias

Exprime el jugo de las naranjas y de la toronja, pasa las zanahorias lavadas por el extractor y mezcla ambos jugos. Toma todo el día este jugo, puedes ir alternando con los otros.

- No hay de que alarmarse si en el proceso de desintoxicación tienes diarrea, estreñimiento o granos, son efectos secundarios que demuestran que se logra la limpieza en tu organismo.

DESINTOXICANTE

(Bajo en calorías)

SINTOX-MORADO

PARA: 1 PERSONA

- **2** betabeles medianos • **2** ramas de apio, con todo y hojas

Lava bien los ingredientes, pela el betabel y pásalos por el extractor de jugos. Toma al menos 3 jugos diarios y procura que el resto de tu alimentación sea muy ligera en este día.



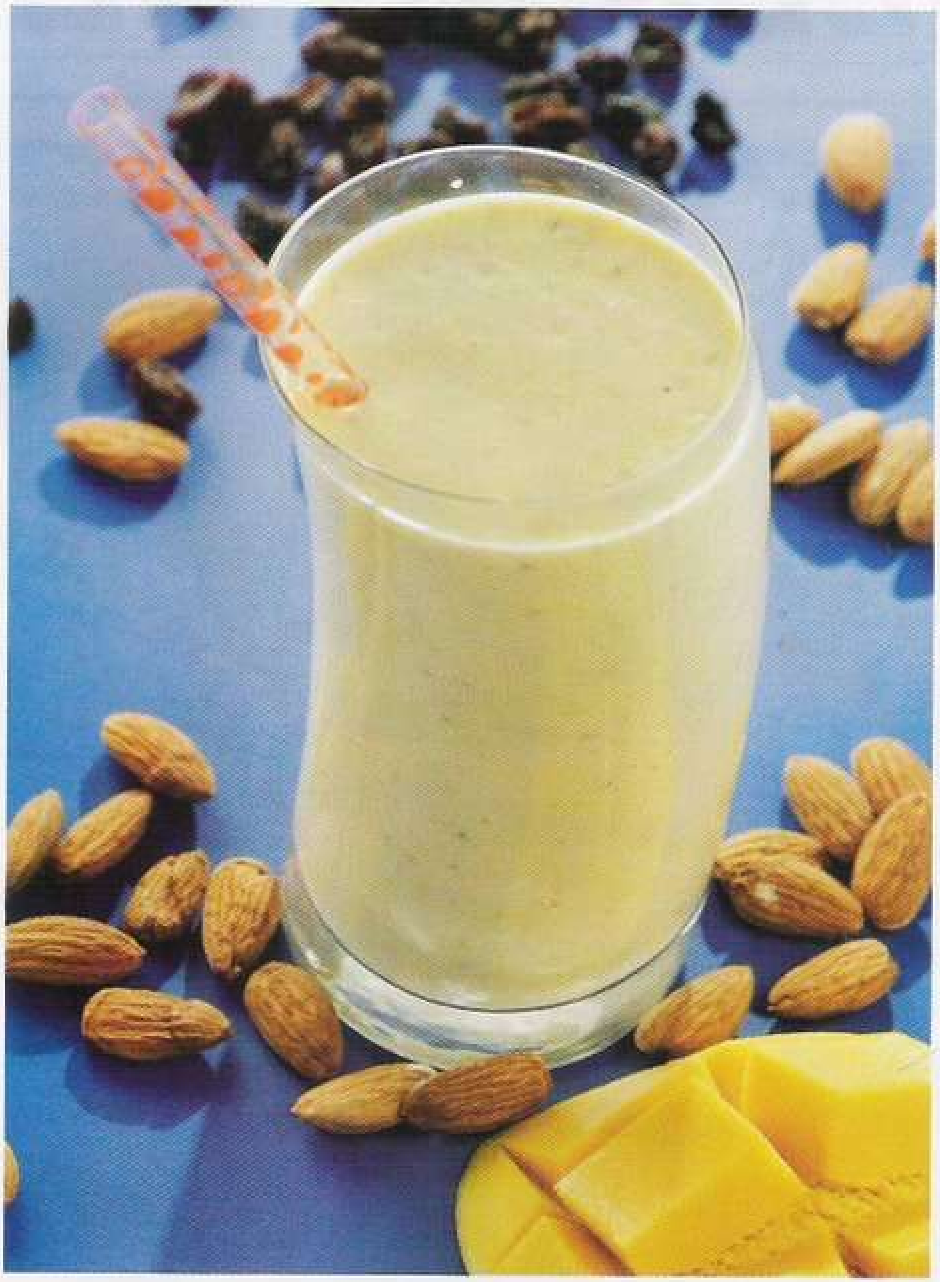
FRUTAS DEPURATIVAS

- **Manzana:** por su contenido de fibra.
- **Uva:** estimula los procesos depurativos del organismo.
- **Limón:** elimina el ácido úrico por medio de la orina.
- **Fresa:** rica en vitamina C, es la mejor opción para las dietas depurativas.
- **Cereza:** tiene 85% de agua y fibra.

VERDURAS DEPURATIVAS

- **Alcachofa:** ayuda a la digestión de las grasas, evita la retención de líquidos.
- **Hinojo:** es excelente diurético, rico en fibra y pocas calorías.
- **Espárragos:** ayuda a eliminar toxinas.
- **Perejil:** alto en vitamina C, calcio, y hierro.
- **Berros:** aporta vitamina C y E.

TÓNICO CEREBRAL



FORTILAC

PARA: 1 PERSONA

• ***1/2*** vaso de leche • ***5*** cucharadas de yoghurt natural • ***6*** pasitas • ***6*** almendras peladas • ***1*** mango maduro (o cualquier fruta de la estación)

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora. Toma esta bebida por la mañana, sobre todo en etapas de tensión o trabajo intelectual arduo como pueden ser periodos de exámenes.

¿Qué tan ágil mental eres?

Si de repente ya no recuerdas una cita, un número o como dicen: "se te van la cabras", es que tu cerebro te está jugando una mala pasada.

A partir de los 30 años empiezan los pequeños olvidos y aunque no lo creas al cerebro tiene que elaborar su propio alimento: neurotrofinas.

Recuerda, a más actividad más producción de neurotrofinas; sin embargo, el trabajo que realizas a diario no sirve para producirla, pues tu cerebro trabaja en automático, lo que requiere es que lo sorprendas y lo saques de la rutina con juegos como crucigramas, rompecabezas, ajedrez, etc. Verás como tu cerebro se vuelve más ágil y con más capacidad de memoria.

Pon en juego tu agilidad mental, contesta el siguiente test en menos de 2 minutos.

1. El padre de María tiene 5 hijos que se llaman, Traka, Treke, Triki, Troko y...
a) *Traku* **b)** *Truku* **c)** *María*

2. Toma 1000, súmale 40, añádele otros 1000, añádele 30, otros 1000; ahora 20, ahora añádele otros 1000, y ahora 10, ¿cuánto es el total?
a) *4100* **b)** *5000* **c)** *4090*

3. ¿Cómo se llaman los hijos de la mula?
a) *Según el sexo* **b)** *Depende del color* **c)** *De ninguna manera*

4. ¿Qué beben las vacas?
a) *Leche* **b)** *Agua* **c)** *Agua y leche*

5. Si estás participando en una carrera y adelantas al segundo, ¿en qué posición terminas?
a) *Primero* **b)** *Segundo* **c)** *Tercero*

6. Por cada puesto de periódicos que paso me compro un periódico. Si he pasado por cuatro puestos distintos. ¿cuántos periódicos he leído?
a) *Cuatro* **b)** *No sé* **c)** *Ninguno*

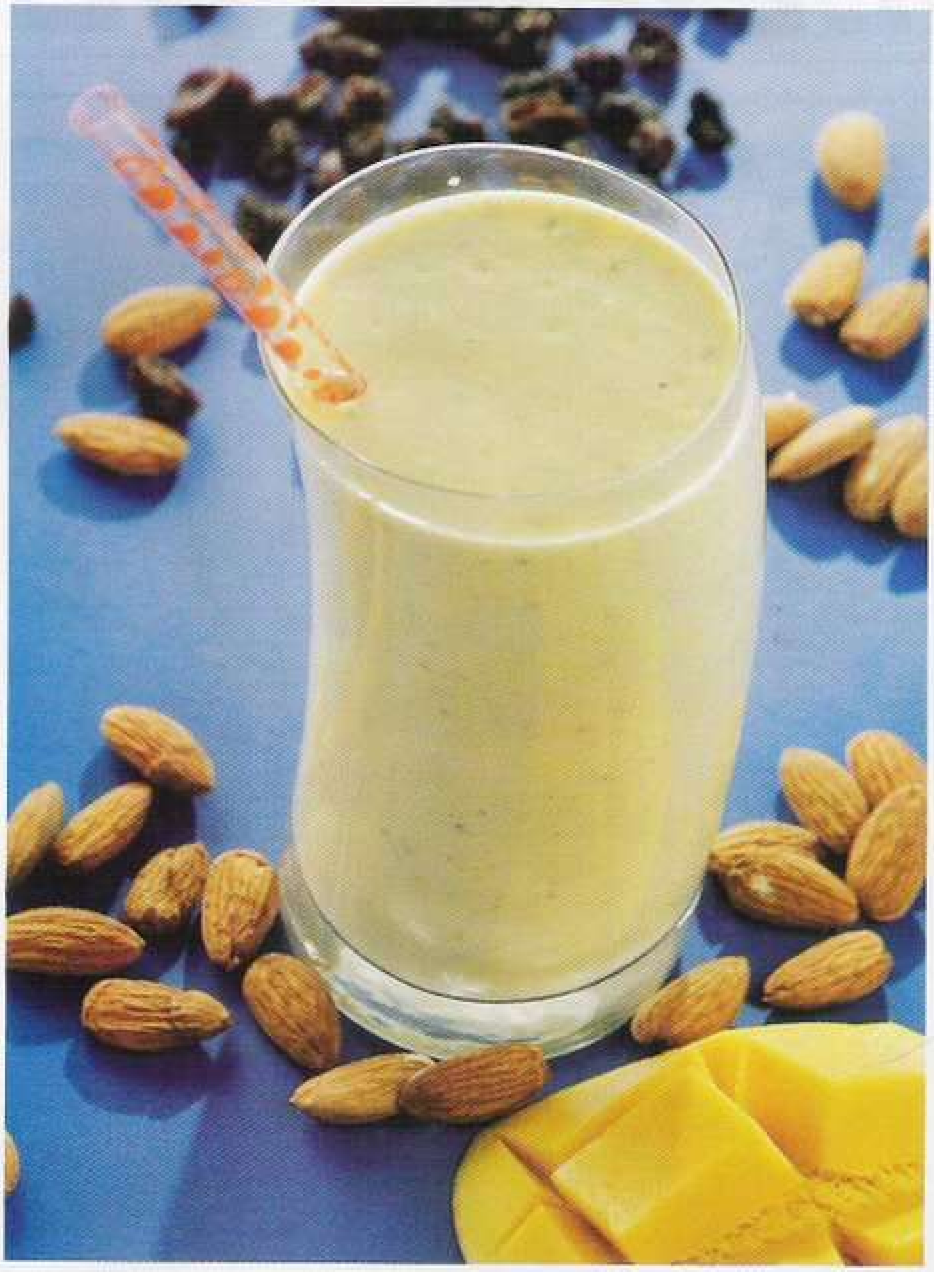
7. ¿Qué pasaría si echas un cerillo a un bidón de gasolina?
a) *Explotaría* **b)** *Se apagaría* **c)** *Depende del cerillo*

8. Estás en una selva y por un lado te persigue una manada de hienas, de repente al otro lado te encuentras con un león muerto de hambre, ¿por dónde saldrías?
a) *Por donde el león* **b)** *Por donde las hienas* **c)** *No se puede salir*

9. Vas en coche con las luces sin encender, la luna no se ve y los faros están apagados. En tu camino hay un gato negro durmiendo, ¿cómo te das cuenta de que hay un gato?
a) *Porque el gato maúlla* **b)** *Porque tiene un ojo abierto* **c)** *Porque lo veo*

Respuestas en la 2a. de forros.

TÓNICO CEREBRAL



FORTILAC

PARA: 1 PERSONA

• ***1/2*** vaso de leche • ***5*** cucharadas de yoghurt natural • ***6*** pasitas • ***6*** almendras peladas • ***1*** mango maduro (o cualquier fruta de la estación)

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora. Toma esta bebida por la mañana, sobre todo en etapas de tensión o trabajo intelectual arduo como pueden ser periodos de exámenes.

¿Qué tan ágil mental eres?

Si de repente ya no recuerdas una cita, un número o como dicen: "se te van la cabras", es que tu cerebro te está jugando una mala pasada.

A partir de los 30 años empiezan los pequeños olvidos y aunque no lo creas al cerebro tiene que elaborar su propio alimento: neurotrofinas.

Recuerda, a más actividad más producción de neurotrofinas; sin embargo, el trabajo que realizas a diario no sirve para producirla, pues tu cerebro trabaja en automático, lo que requiere es que lo sorprendas y lo saques de la rutina con juegos como crucigramas, rompecabezas, ajedrez, etc. Verás como tu cerebro se vuelve más ágil y con más capacidad de memoria.

Pon en juego tu agilidad mental, contesta el siguiente test en menos de 2 minutos.

1. El padre de María tiene 5 hijos que se llaman, Traka, Treke, Triki, Troko y...
a) Traku **b)** Truku **c)** María

2. Toma 1000, súmalo 40, añádele otros 1000, añádele 30, otros 1000; ahora 20, ahora añádele otros 1000, y ahora 10, ¿cuánto es el total?
a) 4100 **b)** 5000 **c)** 4090

3. ¿Cómo se llaman los hijos de la mula?
a) Según el sexo **b)** Depende del color **c)** De ninguna manera

4. ¿Qué beben las vacas?
a) Leche **b)** Agua **c)** Agua y leche

5. Si estás participando en una carrera y adelantas al segundo, ¿en qué posición terminas?
a) Primero **b)** Segundo **c)** Tercero

6. Por cada puesto de periódicos que paso me compro un periodico. Si he pasado por cuatro puestos distintos, ¿cuántos periódicos he leído?
a) Cuatro **b)** No sé **c)** Ninguno

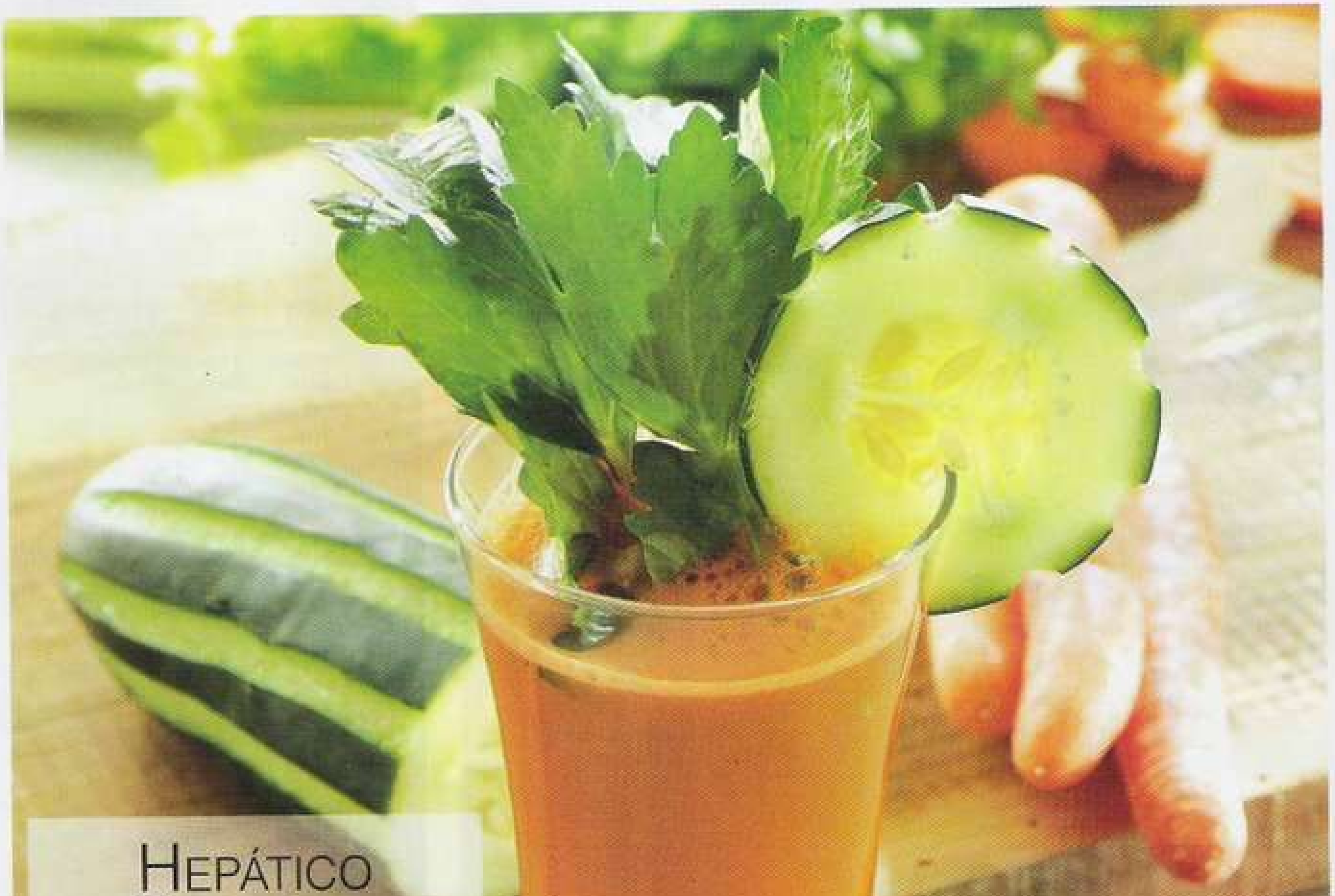
7. ¿Qué pasaría si echas un cerillo a un bidón de gasolina?
a) Explotaría **b)** Se apagaría **c)** Depende del cerillo

8. Estás en una selva y por un lado te persigue una manada de hienas, de repente al otro lado te encuentras con un león muerto de hambre, ¿por dónde saldrías?
a) Por donde el león **b)** Por donde las hienas **c)** No se puede salir

9. Vas en coche con las luces sin encender, la luna no se ve y los faros están apagados. En tu camino hay un gato negro durmiendo, ¿cómo te das cuenta de que hay un gato?
a) Porque el gato maúlla **b)** Porque tiene un ojo abierto **c)** Porque lo veo

Respuestas en la 2a. de forros.

PROBLEMAS DE



HEPÁTICO FABULOSO

PARA: 1 PERSONA

- ***4*** zanahorias • ***1*** ramita de apio
- ***1/2*** pepino

Lava bien los ingredientes y pasa cada uno por el extractor de jugos, el pepino lo puedes pasar incluso con cáscara. Toma diariamente este jugo de preferencia en ayunas. Es muy útil cuando se padece o te estás recuperando de una hepatitis.

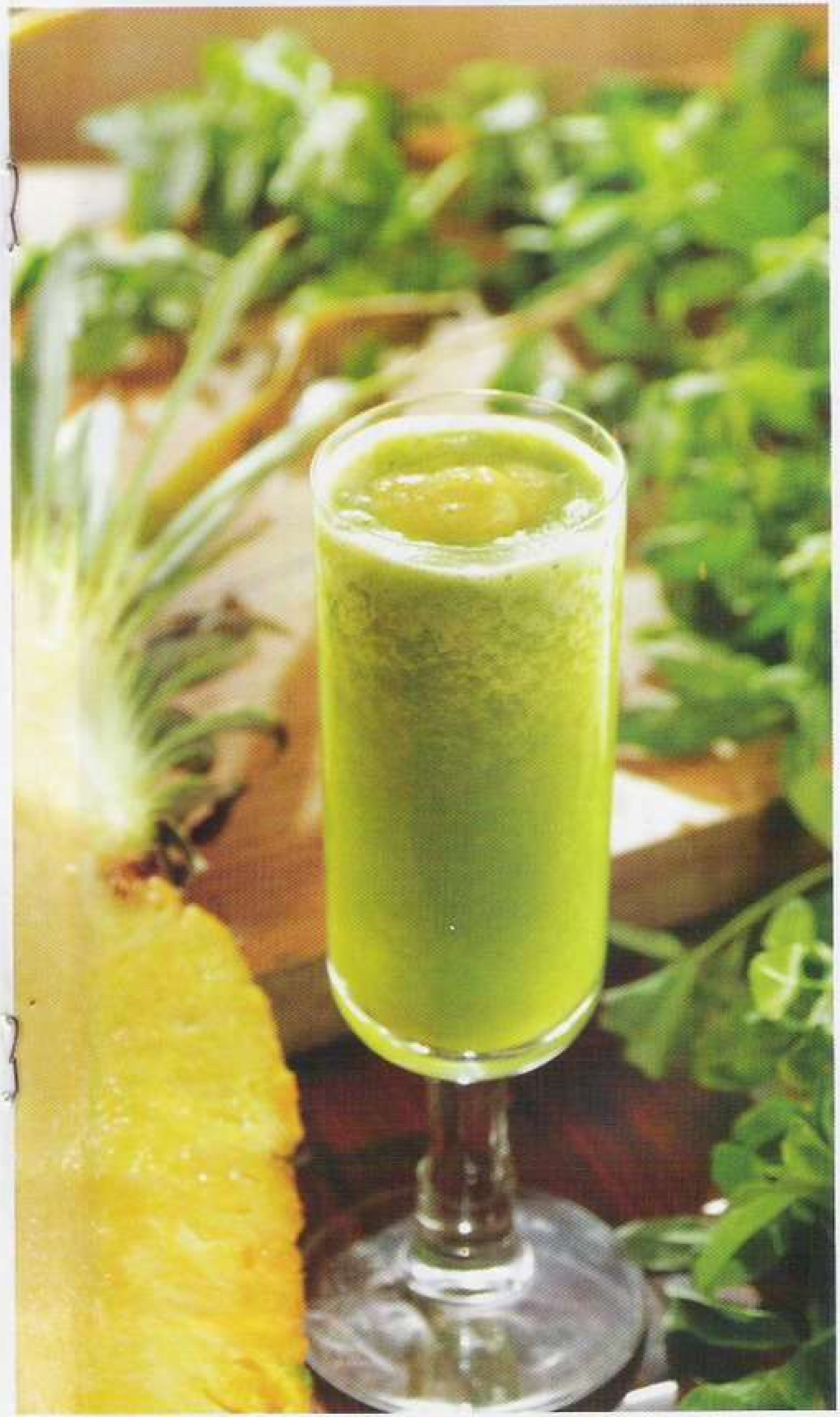
¿LO SABÍAS?

** Los primeros trasplantes del hígado se hicieron en 1963.*

** Un trasplante de hígado garantiza una curación del 80%, con una calidad de vida óptima.*

HÍGADO

¿Qué no te caiga en la punta del hígado?



El hígado es fundamental en el organismo, sus funciones principales: asimilación de proteínas, elabora la bilis, depura las toxinas y almacena las vitaminas, entre otras.

Pero, ¿cómo ayudar a tu hígado a su mejor funcionamiento? aunque no lo creas el ayuno es lo mejor que puedes hacer por él, aunque siempre bajo la supervisión de un médico.

Un ayuno consiste en excluir la carne, el pescado, lácteos, café y tabaco.

Es conveniente que si haces ayuno lo hagas en un día que tengas para descansar.

También se recomienda ingerir agua mineral para eliminar más fácilmente las toxinas.

Existen plantas como diente de león, boldo, menta y salvia que ayudan a su bien funcionamiento.

A nivel externo las hojas de col colocadas en la zona del hígado, cubriéndola con un venda ayudan a desinflamarlo.

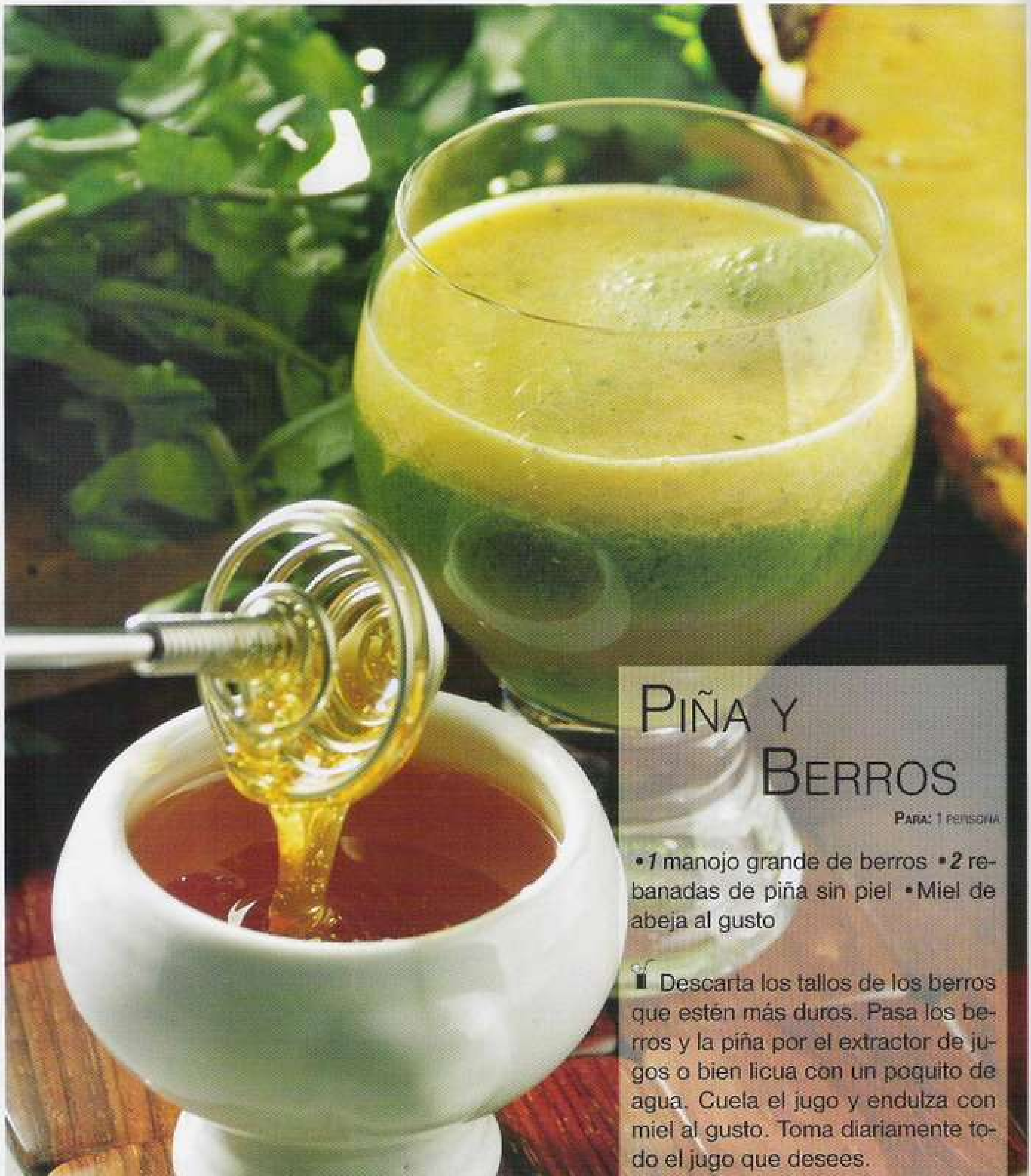
ALFIPI

PARA: 1 PERSONA

• ***1*** manojo lavado de alfalfa • ***2*** rebanadas de piña sin piel

Elige los brotes más tiernos de la alfalfa y descarta los tallos más duros. Puedes licuar todos los ingredientes con un poquito de agua y colar el jugo o bien pasarlos por el extractor de jugos. Toma diariamente de preferencia en ayunas.

PROBLEMAS DE HÍGADO



PIÑA Y BERROS

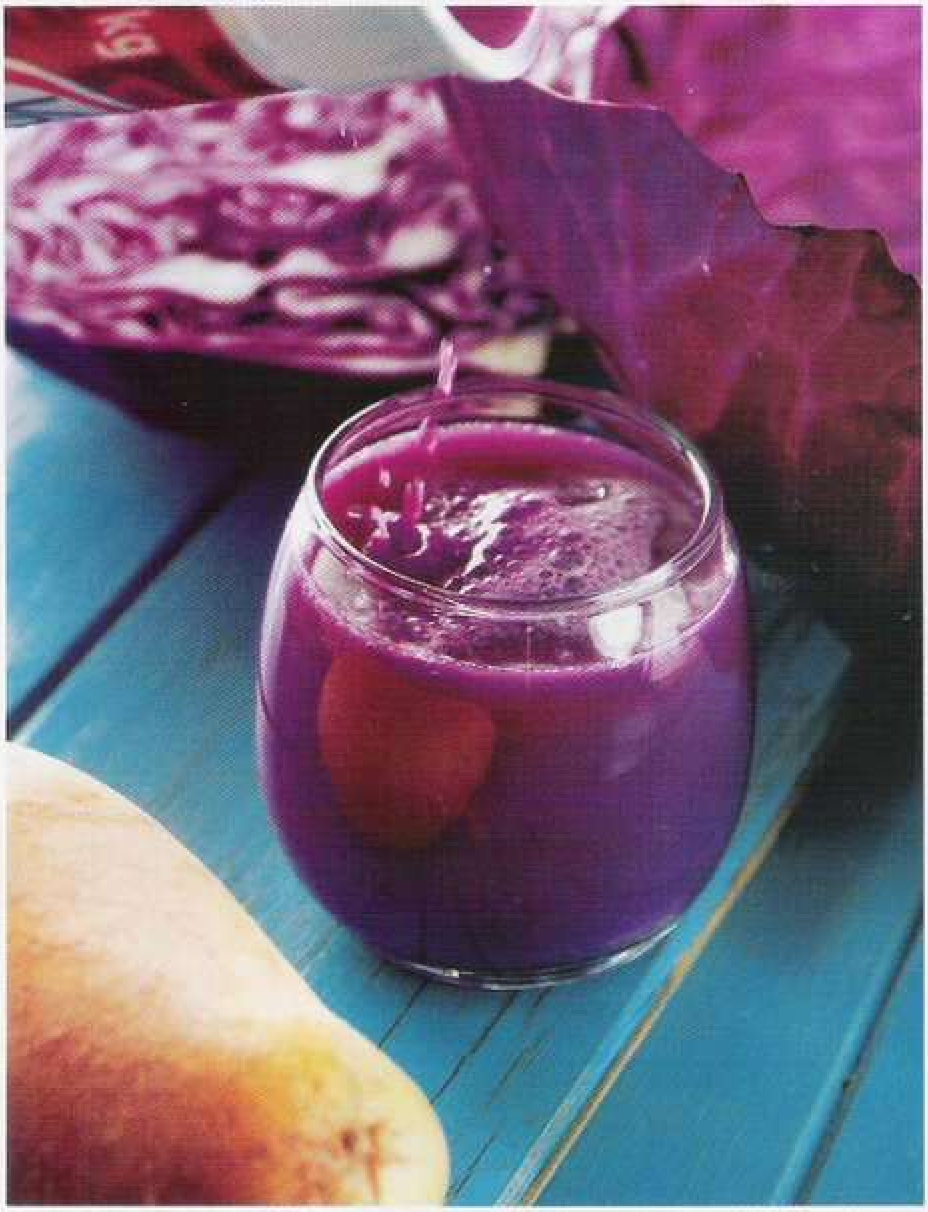
PARA: 1 PERSONA

• *1* manojo grande de berros • *2* rebanadas de piña sin piel • Miel de abeja al gusto

Descarta los tallos de los berros que estén más duros. Pasa los berros y la piña por el extractor de jugos o bien licua con un poquito de agua. Cuela el jugo y endulza con miel al gusto. Toma diariamente todo el jugo que desees.

• Lo importante cuando se recibe una donación: es hacerlo con responsabilidad, amor y seguridad (hay indicios de que cuando se tiene duda, el paciente lo rechaza); cumplir con las indicaciones médicas y tomar en cuenta que la vida te da una segunda oportunidad para seguir viviendo.

ACIDEZ ESTOMACAL



¡No al malestar!

La acidez es un padecimiento común, por lo que es recomendable controlarla por medio de una dieta.

El médico es quien señala el tipo de alimentos a consumir para tratar el problema.

- Hay que tomar en cuenta que no es la cantidad de alimentos sino la calidad de los mismo en cantidades moderadas.

- Te sugerimos 5 comidas, desayuno, colación, comida, merienda y cena. Procura comer cada 3 horas. Es importante masticar lentamente cada bocado.

- Para no irritar la mucosa gástrica es mejor que la comida esté a una temperatura ni fría ni caliente.

- Las frutas y verduras siempre serán mejor si son crudas, para aprovechar al máximo la fibra. Es recomendable que la carne se coma cocida y no frita. Preferir las carnes blancas que las rojas, por ser más digeribles y permanecer menos tiempo en el estómago.

- Cero alcohol, bebidas gaseosas y cigarro.

ANTIÁCIDOS NATURALES

CONDIMENTOS:

** Procura consumir el vinagre de manzana y el jugo de limón, pues neutralizan la acidez estomacal.*

** Ajo y cebolla, si son cocidos mejor.*

** Hierbas aromáticas, inclúyelas, pues tendrás mejor digestión, como el estragón, laurel, tomillo, romero, mejorana, hinojo, etc. Evita la pimienta y el pimentón.*

INFUSIONES

Nada mejor que un té para la digestión preparadas con manzanilla, melisa, espino blanco, tila o regaliz.

¿EL BICARBONATO DE SODIO, ¿BUEN ANTIÁCIDO?

• Es el más común, aunque la mejoría es rápida es poca duradera y tiene efecto rebote, pues regresan con mayor intensidad las molestias.

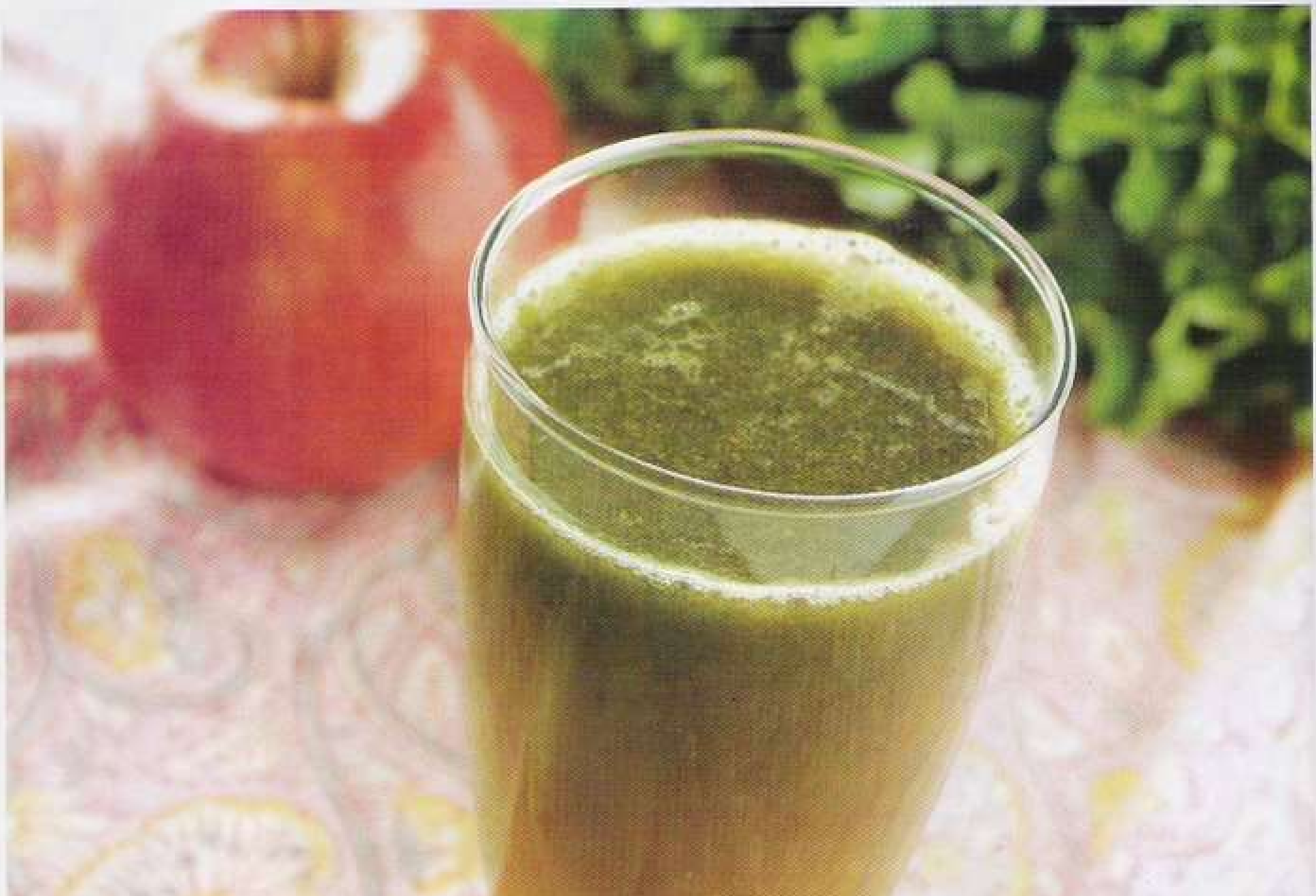
ANTIÁCIDO NATURAL

PARA: 1 PERSONA

• ***1*** papa grande pelada • ***3*** hojas de col, blanca o morada

Pela la papa y lava bien la col, pasa estos ingredientes por el extractor de jugos tómalo rápido para evitar que la papa se oxide. Toma un vasito de jugo por las mañanas en ayunas y después toma tu desayuno normalmente.

EMBARAZO



Bebida para Dos

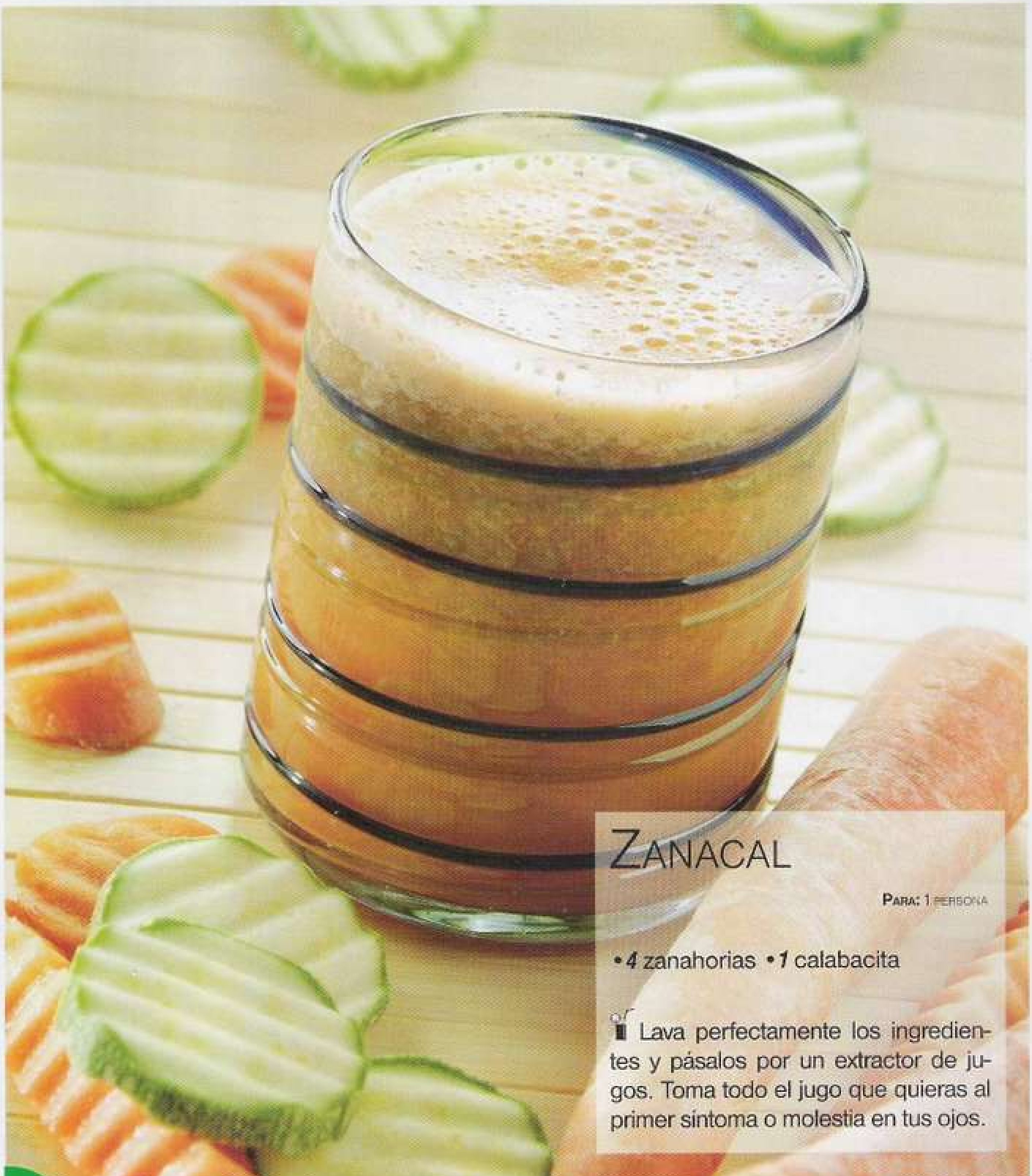
PARA: 1 PERSONA

• *1* manzana • *1* pera • *4* hojas de lechuga

Lava bien los ingredientes y pásalos con todo y cáscara por el extractor de jugos. Toma de inmediato para evitar que se oxiden y tomen un color desagradable. Puedes tomar este jugo cada vez que sientas apetito.

- ¡Recuerda no es "comer por dos", sino lo que comas sea de calidad y no de cantidad! La cual debe ser variada y completa.
- Es recomendable por tu salud y para tu digestión hacer 5 comidas diarias.

CONJUNTIVITIS



ZANACAL

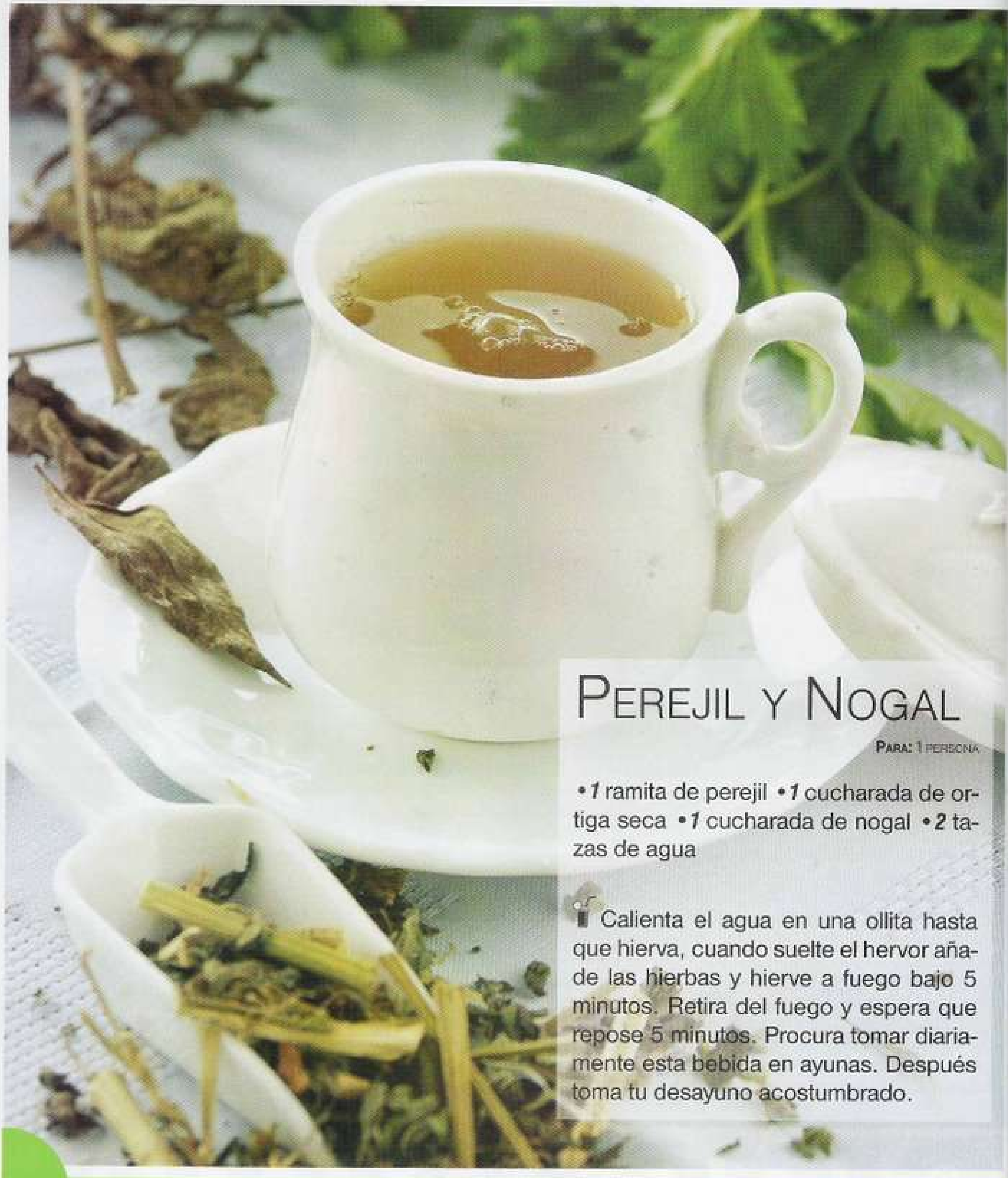
PARA: 1 PERSONA

- ***4*** zanahorias
- ***1*** calabacita

Lava perfectamente los ingredientes y pásalos por un extractor de jugos. Toma todo el jugo que quieras al primer síntoma o molestia en tus ojos.

- *El uso continuo de lentes de contacto es un factor de riesgo para tener conjuntivitis.*
- *A reserva de la consulta médica, puedes lavar tu ojo con agua de manzanilla para aligerar las molestias.*

DIABETES



Perejil y Nogal

Para: 1 persona

• *1* ramita de perejil • *1* cucharada de ortiga seca • *1* cucharada de nogal • *2* tazas de agua

1 Calienta el agua en una ollita hasta que hierva, cuando suelte el hervor añade las hierbas y hierve a fuego bajo 5 minutos. Retira del fuego y espera que repose 5 minutos. Procura tomar diariamente esta bebida en ayunas. Después toma tu desayuno acostumbrado.

• Sólo existen tres reglas para controlar los niveles de azúcar y tener una buena calidad de vida: educación, alimentación y ejercicios. Para una buena orientación, asesórate con tu médico .

FATIGA



¡Arriba la energía!

Es la respuesta normal al esfuerzo físico, estrés y al aburramiento. Aunque también es un signo de trastornos psicológico y fisiológico.

Es una falta de energía y motivación, los síntomas es la somnolencia y la apatía. La fatiga no se alivia con sólo descansar o comer bien debe ser evaluada por un médico, pues puede ser un cuadro de depresión.

Las causas física y psicológicas para tener fatiga son:
- Anemia, insomnio, apnea, dolor, asma, consumo de alcohol, drogas y depresión.

La fatiga acompaña a las siguientes enfermedades:
- SIDA, tuberculosis, mononucleosis.
- Insuficiencia cardiaca, diabetes.
- Desnutrición.
- Mal hepático.
- Anorexia.
- Artritis.
- Cáncer.
- Lupus.

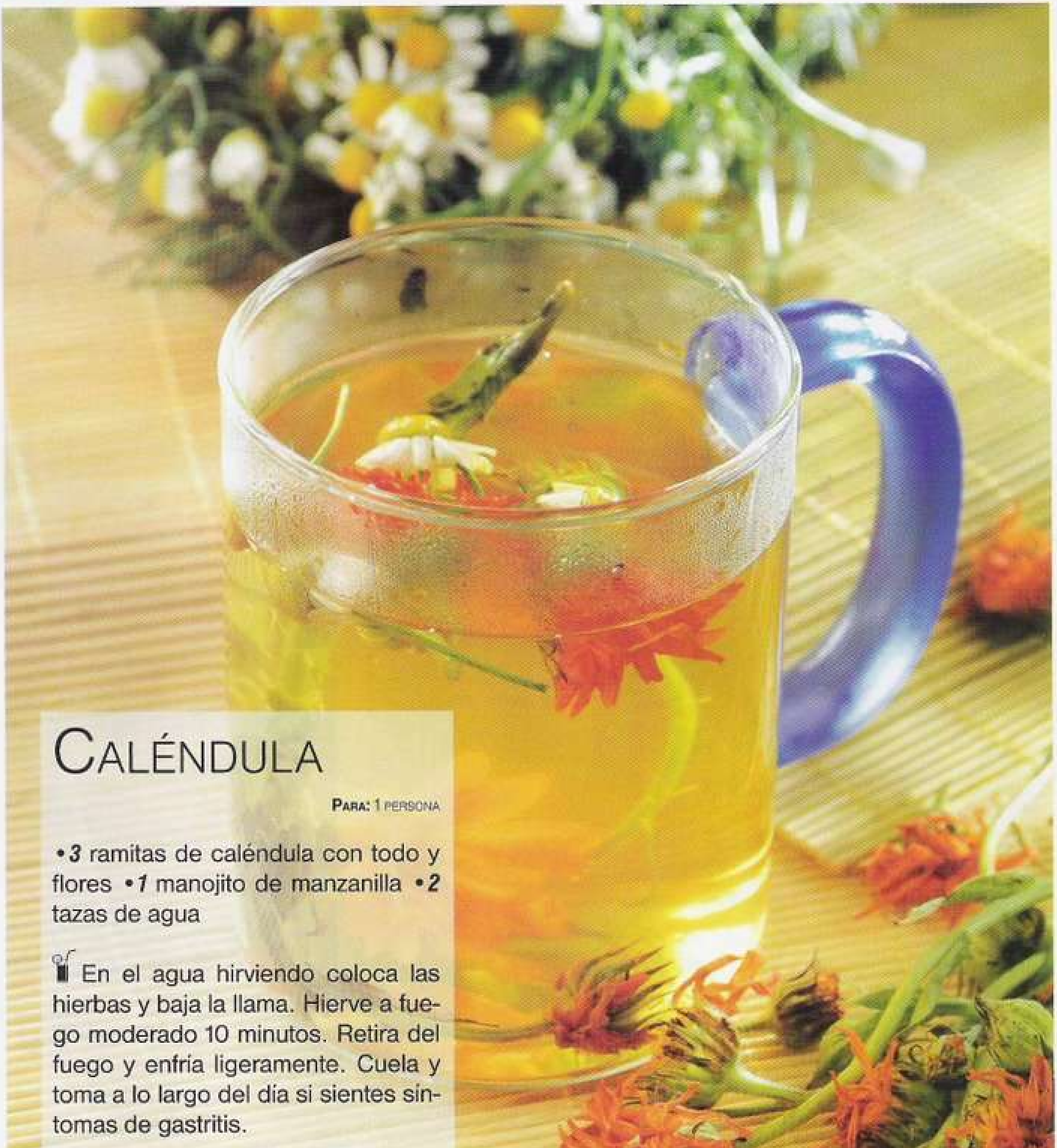
Hinojo y Avena

Para: 1 persona

• ***1*** rama de romero • ***1*** rama de hinojo • ***1*** raja de canela • ***1/2*** taza de avena • ***2*** tazas de agua

Hierve el agua y añade la avena, baja el fuego y agrega el resto de las hierbas. Cocina a fuego bajo 10 minutos y después apaga el fuego. Espera que el té se entibie y cuela. Toma cuanto té quieras si te sientes muy cansado después de una actividad física o mental extenuante. Si quieres puedes endulzar con miel.

GASTRITIS



CALÉNDULA

PARA: 1 PERSONA

• ***3*** ramitas de caléndula con todo y flores • ***1*** manojito de manzanilla • ***2*** tazas de agua

En el agua hirviendo coloca las hierbas y baja la llama. Hierve a fuego moderado 10 minutos. Retira del fuego y enfría ligeramente. Cuela y toma a lo largo del día si sientes síntomas de gastritis.

• Los alimentos que se deben de restringir cuando se tiene gastritis son:
Condimentos, ajo, cebolla, jitomate, refresco, café, té negro o de canela, chocolate, bebidas alcohólicas y frutas ácidas.



FUMARIA

PARA: 1 PERSONA

• ***3*** hojas de llantén • ***1*** puñito de fumaria • ***2*** tazas de agua

Calienta el agua en una ollita y cuando rompa el hervor añade las hiebas, baja el fuego y hierve 5 minutos. Tapa la ollita y deja reposar 5 minutos más. Toma este té por las mañanas en ayunas y si es necesario a lo largo del día.

SUGERENCIAS

- *Cuida que tus alimentos estén preparados a la plancha y sin grasa.*
- *Modera el consumo de las leguminosas, procurando que se hayan remojado previamente.*
- *Aumenta el consumo de fibra.*

CÓLICO MENSTRUAL

¡Entre mujeres!

Es el malestar común entre mujeres, a algunas en menor grado, pero todas pasan por el terrible cólico menstrual.

Existes muchos mitos acerca del cólico como:
- "¡Cuando te cases se te quitará!"
- "Es un asunto mental".
- "Las mujeres no aguantan nada".

La realidad es que cada mujer es un mundo y de acuerdo a su fisiología el ginecólogo te debe ayudar.

Los cólicos menstruales o dismenorrea se presenta justo antes o durante el periodo.

Algunas mujeres llegan a presentar tal dolor que incluso se quedan imposibilitadas de realizar sus actividades cotidianas.

RUDA

Para: 1 persona

• *1* litro de agua • *1* rama de ruda

Hierve a fuego bajo el agua con la ruda, deja reposar 10 minutos y toma el té a lo largo del día como agua de uso. Puedes empezar a tomarlo desde días antes de tu periodo para combatir los cólicos.

SUGERENCIA

Cuida que tu dieta sea baja en sal, porque en algunas ocasiones algunas mujeres en periodo retienen líquidos.

Procura tener un desayuno ligero con café, pan integral, yoghurt. Comida con pescado al vapor, sopa de verduras, té de valeriana. Cena algún cereal rico en fibra.

Aunque no lo creas el ejercicio es lo mejor que puedes hacer, pues mejoras la circulación y alivias el dolor menstrual.

• Si padeces de dolores menstruales en tu vida adulta puede ser debido a enfermedades como fibroides o endometriosis, consulta a tu médico.

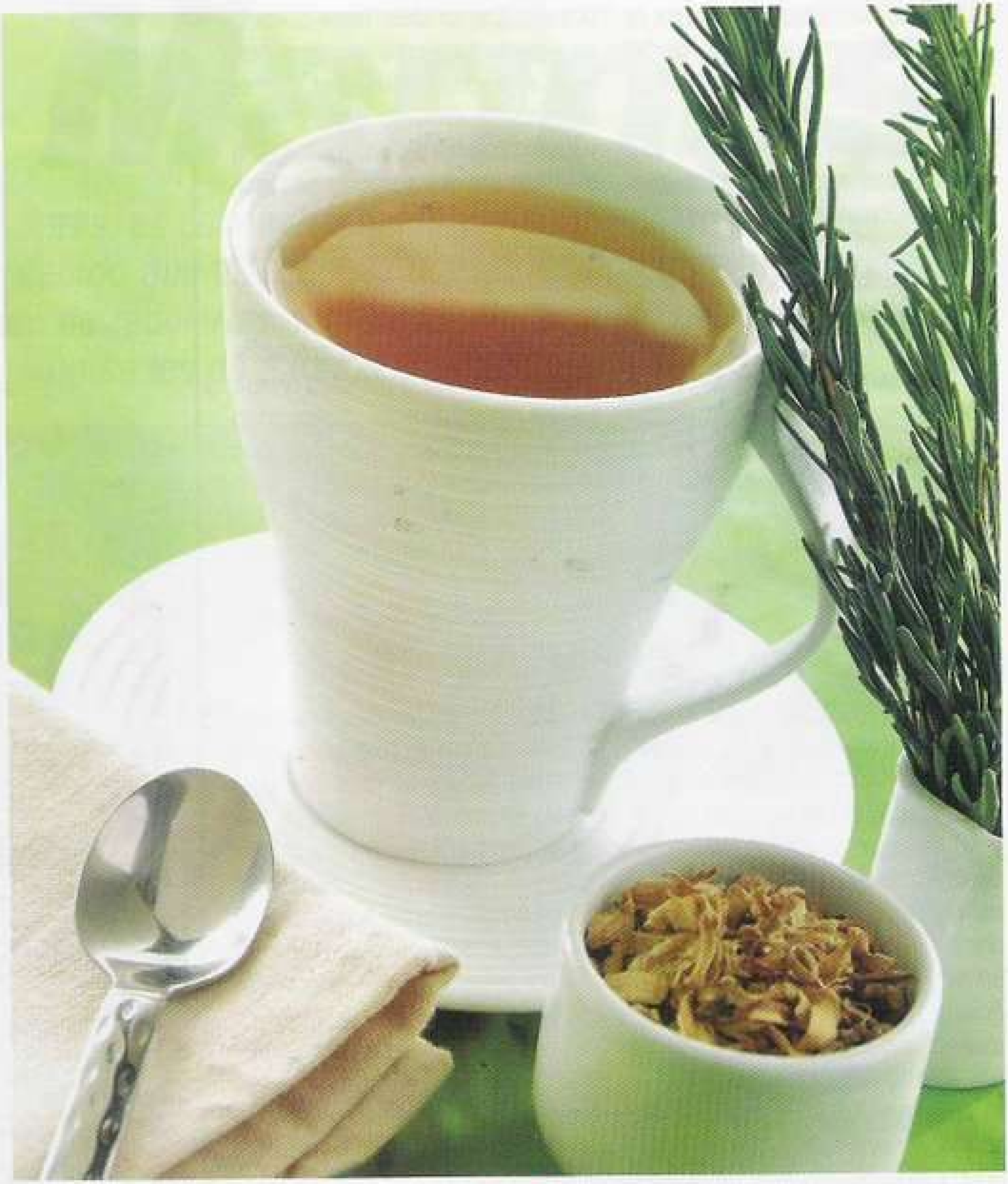
DEPRESIÓN

¡Me lleva la tristeza!

Sin motivo aparente sientes que no tiene sentido la vida y sin motivo aparente estás tristes, cansado, deprimido, no tienes interés por las cosas y lloras, lo más probable es que estés pasando por una depresión.

Las causas son:
- Herencia.
- Otras enfermedades.
- Ciertos medicamentos.
- Abuso del alcohol y droga.
- Problemas psicológicos.
Para tratar la depresión es importante ponerse en manos de un especialista.

SUGERENCIAS PARA AYUDAR A UNA PERSONA DEPRESIVA:
- Entender que es una enfermedad y como tal hay que tratarla.
- Pasa tiempo con ella, si es que lo desea.
- Platiquen de diversos temas, si la persona quiere hablar de su problema, déjala que lo haga.
- Realiza con ella actividades cotidianas, es importante hacerla sentir útil, aunque en ocasiones no esperes que las haga.
- Caminen juntos, hacer ejercicio sencillos es una buena ayuda.
- Dale su espacio, si desea estar sola, a menos que consideres que sea suicida, házle entender que no está sola.
- Evita discutir.
- No dejes de hacer tus cosas, recuerda que también tienes vida propia.
- Asesórate o pide ayuda a tus amigos, familia o un terapeuta.
Pero sobre todo, paciencia pues una persona depresiva tendrá días buenos y malos.



ROMERO Y NARANJO

PARA: 1 PERSONA

• ***2*** tazas de agua • ***1*** puñito de hojas con flor de naranjo • ***1*** ramita de romero • ***1*** ramita de hinojo

Calienta el agua hasta que empiece a hervir, entonces añade las hierbas y baja el fuego. Hierve a fuego bajo 10 minutos y toma este té a lo largo del día. Si quieres puedes endulzar con azúcar o con miel.

GUÍA

GUÍA PARA CONOCER LOS TÉRMINOS QUE SE DAN A LA ACCIÓN O EFECTO DE LA FITOTERAPIA EN EL ORGANISMO HUMANO.





Analéptico: posee propiedades fortificantes, que estimulan y dan nueva fuerza.

Analgésico o antálgico: que atenúa el dolor.

Antiasténico: que combate la astenia, que estimula las fuerzas en caso de deficiencia nerviosa o psíquica.

Antibiótico: sustancia producida por un ser vivo que combate la infección.

Abortivas: que amenaza con provocar el término del embarazo.

Afrodisíacas: que excitan el apetito sexual.

Anafrodisíacas: calmantes de la excitación sexual.

Astringentes: hacen contraer algunas sustancias de los tejidos orgánicos.

Balsámicas: estimulan las funciones digestivas, pectorales o urinarias.

Bécquicas: calman o curan la tos.

Carminativas: previenen la formación de gases en el sistema digestivo o provocan su expulsión

Catárticas: de efectos purgantes.

Colagogas: ayudan a expeler la bilis.

Depurativas: que limpian y purifican la sangre.

Diaforéticas: provocan abundante sudor.

Digestivas: favorecen la correcta digestión.

Diuréticas: provocan abundante secreción de orina.

Emenagogas: activan o producen la menstruación en caso de detención por enfermedad.

Eméticas: ocasionan náuseas y vómito.

Emetocatárticas: purgantes y vomitivas a la vez.

Emolientes: usadas externamente ablandan la parte del cuerpo donde se aplican.



Estomáquicas: sirven para mejorar las condiciones del estómago.

Estupefacientes: provocan estado de quietud con apariencia de atontamiento.

Eupépticas: obran como tónicos digestivos.

Expectorantes: hacen expulsar moco o flemas de la garganta o de los bronquios.

Galactógenas: ayudan a formar y segregar leche materna.

Hemostáticas: sirven para detener y cortar las hemorragias.

Hepáticas: obran como remedios para las enfermedades del hígado.

Hipnóticas: provocan sueño.

Laxantes: purgantes suaves que afloran las excreciones sin producir diarrea.

Narcóticas: calman los nervios produciendo sueño profundo.

Oftálmicas: sirven para curar las enfermedades de los ojos.

Paliativas: hacen sentir alivio aparente sin lograr curar enfermedades.

Pectorales: indicadas para las enfermedades del pecho, como bronquitis, tos, etc.

Profilácticas: sirven para prevenir algunas enfermedades.

Rubefacientes: aplicadas externamente producen inflamación o enrojecimiento de la parte donde se aplican.

Sedantes: calman dolores, principalmente intestinales.

Tenifugas: ayudan a expulsar la solitaria.

Tónicas: ayudan a expulsar y dar fuerza.

Ultróticas: resuelven o ayudan a expulsar los cálculos (piedras) urinarias o biliares.

Vermifugas: ayudan a expulsar toda clase de gusanos intestinales.

Vulnerarias: sirven para curar llagas y heridas.

